

# EINFÜHRUNGSKURSE — SICHER IN DIE KÄLTE.



KÄLTENETZWERK.ch  
WIRKT

*Kälte. Stille. Präsenz.*

Das kalte Wasser fasziniert dich, die Vorstellung im Winter zu baden fasziniert dich. Vielleicht beobachtest du seit einer Weile andere — und fragst dich: Könnte ich das auch? Die Antwort ist: Ja. Aber nicht mit Zähneknirschen und purer Willenskraft, sondern mit Wissen Vertrauen in deinen Körper.

Die Kälte ist kein Gegner, der überwunden werden muss. Sie ist eine Grenze — und an dieser Grenze kann echte Begegnung mit sich selbst entstehen. Klar, still, fokussiert. Genau dorthin führen dich unsere Kurse.



## WAS DICH ERWARTET

Der Einführungskurs ist ein Halbtagesformat von rund 4.5 Stunden oder wir teilen auf in Theorie und Praxis. Diese greifen ineinander — damit du nicht einfach ins kalte Wasser geworfen wirst, sondern weisst, was in deinem Körper passiert. Und warum das gut ist.

### Theorie: Die 5 Schlüssel zum Kältegenuss (ca. 2.5 Stunden)

Thermoregulation, das vegetative Nervensystem, die erste Minute,

Afterdrop, Atmung und mentale Vorbereitung — lebendig erklärt, nicht trocken vorgetragen. Du gehst informiert ans Wasser. Auch wozu Kältegenuss gut ist – was es für Gefahren gibt und vieles mehr.

### Praxis: Kälteexposition (ca. 2 Stunden)

Das Kaltbad — geführt, sicher, in deinem eigenen Tempo. Danach das bewusste Aufwärmen aus eigener Kraft, mit Bewegung und progressiver Muskelanspannung. Das Aufwärmen ist kein Anhang — es ist ein eigenständiger Teil der Erfahrung.

## SICHERHEIT — KEIN OPTIONAL

Kaltbaden braucht Respekt und Vorbereitung. In jedem Kurs setzen wir uns explizit mit den Risiken auseinander. Grundlage sind die

**7 wesentlichen Regeln für ein bewusstes Kaltbadeerlebnis** — die wir gemeinsam durchgehen und die du als Handout mit nach Hause nimmst.

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen ohne chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung — ein Haftungsausschluss wird unterzeichnet. Bei gesundheitlichen Unsicherheiten empfehlen wir, vorab ärztlichen Rat einzuholen.

## KURSFORMAT & PREISE

Die Einführungskurse werden von Beni Imhof und Martin Rohner über verschiedene Bildungspartner und direkt über das Kältenetzwerk angeboten. Je nach Anbieter und Format ab CHF 65.–.

---

## DEINE COACHES

### Beni Imhof — Gründer Kältenetzwerk & zertifizierter Kälte-Coach

Seit 2015 ist Beni mit der Kälte befreundet. Was als persönliches Experiment begann — Kältegenuss in Bergseen, Winterwanderungen in Sommerbekleidung, Übernachtungen in freier Natur — ist heute seine Leidenschaft und sein Auftrag. Als zertifizierter Kältefachmann und Gründer des Kältenetzwerks verbindet er Kälte mit Natur, Gesundheit und mentaler Ausgeglichenheit.



### Martin Rohner — Diplomierter Mentalcoach & zertifizierter Kälte-Coach

Martin Rohner schwimmt und badet seit Jahren zu allen vier Jahreszeiten. Als diplomierter Mentalcoach und Kälte-Coach verbindet er mentalen Fokus, Atmung und Kälte zu einem stimmigen Ganzen. Kaltes Wasser ist für ihn ein Schlüssel — um Klarheit zu finden, den Kopf frei zu bekommen und sich auf das Wesentliche auszurichten. In seinen Kursen vermittelt er die theoretischen Grundlagen der Kälteerfahrung lebendig und praxisnah — und leitet Atemübungen, Meditationen und Aufwärmübungen

an. Er verfügt über das Brevet Hypothermie der SLRG.

[www.rohnercoaching.ch/diekaelte](http://www.rohnercoaching.ch/diekaelte) | [martin@rohnercoaching.ch](mailto:martin@rohnercoaching.ch)

---

## ANMELDUNG & AKTUELLE KURS DATEN

Alle Daten und Orte findest du hier:



<https://www.kaeltenetzwerk.ch/angebote/ausbildungen>

### weitere Infos über

[info@kaeltenetzwerk.ch](mailto:info@kaeltenetzwerk.ch) · +41 79 653 49 13 · [www.kaeltenetzwerk.ch](http://www.kaeltenetzwerk.ch)

Persönliche, **individuelle** Kaltbaden- oder Kältewanderungs- Kurse findest du mit unseren Mitgliedern [hier](#)